

Утверждаю:
директор Прогимназии № 14
Е.В. Безрукова

Меню на 12 марта 2026

Меню на 12 марта 2026		Выход	Д/с
№	Блюдо	Блюда	Энергет
реп			Ценность
Завтрак			
1 Д	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	180/3	207,32
105	Бутерброд с маслом	30/5.	111,68.
416	Какао напиток с молоком	180/6	90,78
2 завтрак			
418	Сок	200	84,8
Обед			
42.	Салат из моркови с сахаром	60	31,38
63	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	180/7	85,97.
260	Гуляш из отварной говядины	40/40	102,23
219	Каша гречневая рассыпчатая	130/3	205,27
342	Компот из свежих яблок	180	103,14
табб	Хлеб пшеничный	25	58,75
табб	Хлеб ржаной	45	89,19
Уплотненный полдник			
420	Кисломолочный напиток	180	92
10	Королевская ватрушка	150	181
412	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	76